

# HONGER-VOLHEID-VERZADIGINGSSCHAAL

|                  |                 |                      |                  |          |                  |         |     |        |         |
|------------------|-----------------|----------------------|------------------|----------|------------------|---------|-----|--------|---------|
| 1                | 2               | 3                    | 4                | 5        | 6                | 7       | 8   | 9      | 10      |
| Zeer<br>hongerig | Erg<br>hongerig | Duidelijke<br>honger | Lichte<br>honger | Neutraal | Licht<br>voldaan | Voldaan | Vol | Te vol | Overvol |

## Lichaamsgevoel/gedrag

1. Duizelig, prikkelbaar, trillerig. Eetdrang overheerst.
2. Maag rommelt, weinig energie, wil snel eten.
3. Duidelijke trek. Je kunt nog bewust kiezen.
4. Beginnende trek. Eten is nog optioneel.
5. Geen honger, geen vol gevoel. Lichaam in balans.
6. Prettig, ontspannen. Ideaal stopmoment.
7. Tevreden en rustig. Nog energiek.
8. Zwaar gevoel. Aandacht bij eten daalt.
9. Ongemakkelijk. Behoeftte om te rusten.
10. Pijnlijk of misselijk. Duidelijke grens.

## Handige inzichten & tips

- Begin met eten rond 3–4 (rustig niveau van honger)
- Stop rond 6–7 (licht voldaan / comfortabel)
- Vermijd 1–2 en 9–10 (extreme schommeling)
- Verzadigd = 6, vol = 7–8
- Verzadiging ontstaat vóór volheid
- Eerste hapen geven meestal de meeste voldoening

